

# تعلم كيف تُقلع عن التدخين

دليلك المبسط للإقلاع عن التدخين

التدخين هو أحد أنواع الإدمان. احصل على الدعم، وتغلب على الرغبة الشديدة في التدخين، وتعلم كيف تُقلع عن التدخين.

## لقد حان وقت الإقلاع عن التدخين - لا تقل ما زال أمامي الكثير من الوقت، أو تظن أنه قد فات الأوان.

سيساعدك الإقلاع عن التدخين في أي مرحلة سنوية على الاستمتاع بحياة طيبة.

يمكنك عن طريق الإقلاع عن التدخين في سن الـ 35 استعادة عافيتك كما لو أنك لم تدخن قط، مما يقلل من خطر الوفاة المبكرة إلى النصف!

سن الـ 35 فما فوق - يُقلل الإقلاع عن التدخين في أي مرحلة سنوية من مخاطره أو وقف تطور العديد من الأمراض المزمنة الناجمة عنه؛ كأمراض القلب والانسداد الرئوي المزمن

تتعرض في كل مرة تدخن فيها سيجارة واحدة إلى أكثر من 70 مادة كيميائية مسببة لمرض السرطان أو مسرطنة.

يبدأ جسمك عند الإقلاع عن التدخين في إصلاح نفسه بصورة شبه فورية.

يهدأ معدل ضربات قلبك في غضون 20 دقيقة فقط، وتُصبح عملية التنفس أسهل بعد مُضي 8 ساعات، وفي غضون 24 ساعة فقط من الإقلاع عن التدخين، تقل فرصة إصابتك بالنوبات القلبية.

قد يؤدي تدخين خمس سجائر يوميًا أو أقل إلى ظهور أعراض مرض القلب مبكرًا

## السجائر ليست هي الصديق

قد يزيد التدخين من معدلات القلق والتوتر، فهذا الشعور بالاسترخاء الذي يمنحه لك التدخين ليس سوى فترة وجيزة من الراحة من أعراض انسحاب النيكوتين.

## جهّز خطتك - وحضّر نفسك للرحلة

1. تعرّف على دوافعك للإقلاع عن التدخين، فقد يساعدك ذلك على اجتياز الأوقات العصيبة.
2. حدد تاريخ بدء الإقلاع عن التدخين - وتجنب الأيام التي تزيد فيها معدلات التوتر.
3. احشد الداعمين لك - مقدم الرعاية الصحية أو مدرب الإقلاع عن التدخين أو أفراد العائلة أو الأصدقاء.
4. احصل على أدوية الإقلاع عن التدخين قبل التاريخ المحدد للإقلاع عنه.
5. جهّز مجموعة الإقلاع عن التدخين - مشتتات الانتباه كعידان تنظيف الأسنان وبنّور دوار الشمس والألعاب والكتب.
6. حدد ما يدعوك إلى التدخين وضع استراتيجيات التأقلم للمساعدة في التعامل مع الرغبة الشديدة في التدخين أو الحيلولة دون ظهورها.
7. التجارب المصغرة للإقلاع عن التدخين، التدريب مفيد! جرب "الإقلاع" عن تدخين أول سيجارة في اليوم - استحم أو امش بدلاً من تدخين أول سيجارة. جرب في أوقات مختلفة وباستخدام مهارات تأقلم مختلفة.
8. تخلص من كل أنواع التبغ لديك. نعم، كلها.
9. هل تشعر بالتوتر؟ احرص على تنظيم أنفاسك، آخذًا شهيقًا عميقًا ببطء من أنفك ثم أخرج الزفير من فمك، وتكرر ذلك.

10. هل دخنت سيجارة واحدة بعد الإقلاع أو انتكست؟ لا تستسلم! فقد يتطلب الأمر بضع محاولات قبل أن تتمكن من الإقلاع عن التدخين إلى الأبد. فلتعد إلى الصراط المستقيم وتذكر الأسباب التي دفعتك إلى الإقلاع عن التدخين. تعامل مع كل مرة تظهر لديك الرغبة في التدخين على أنها مرة واحدة، حيث إنها لا تدوم لأكثر من 5 إلى 10 دقائق فحسب.

### لا يسبب النيكوتين الإصابة بالسرطان

بل القطران الموجود في دخان السجائر هو ما يسبب الإصابة بالسرطان، أما النيكوتين الموجود فيها، فهو الذي يحفزك على الاستمرار في التدخين، بيد أن المواد الكيميائية الضارة الأخرى في السجائر هي مكملة الخطورة في التدخين.

## استعد لتحقيق النجاح - ولتستعن على ذلك بالدعم والأدوية

مرتين ضعف - يمكن للدواء إلى جانب الدعم الذي تحصل عليه من مدرب الإقلاع عن التدخين و/أو مقدم الرعاية الصحية أن يضاعف فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين.

هل تدخن 10 سجائر أو أكثر في اليوم؟ جرب العلاج المركب باستخدام بدائل النيكوتين لتحسين فرصك في الإقلاع عن التدخين والامتناع عن الرجوع إليه.

### ما المقصود بالعلاج المركب؟

هو استخدام لاصقة النيكوتين مع العلكة أو الأقراص الأخرى، وللحصول على أفضل النتائج، استخدم الأدوية وفقاً للتعليمات ولا تنقطع عن العلاج قبل اكتماله.

### كيف تعمل هذه الطريقة؟

تمنحك اللاصقة جرعة ثابتة من النيكوتين على مدار اليوم.

تعمل العلكة أو الأقراص بسرعة لوأد الرغبة الشديدة في التدخين في مهدها!

## الدعم - لماذا يجب عليك التفكير في الاستعانة بمقدم الرعاية الصحية.

مزايا خطة الرعاية الصحية - تُغطي أغلب برامج التأمين الصحي، ومنها ميديكيد، تكلفة أدوية الإقلاع عن التدخين مثل لاصقة النيكوتين، كما يمكن لمقدم خدمة الرعاية الصحية، عندما تتحدث معه طلباً للدعم، أن يزودك بوصفة طبية بالأدوية التي تتطلبها أغلب خطط الرعاية الصحية.

\*ليس لديك تأميناً صحياً؟ جرب استخدام العلاجات النوعية البديلة للنيكوتين (وهي الأدوية التي تصنعها شركات أدوية أخرى بخلاف العلامات التجارية الشهيرة)، فتكلفتها أقل ولكنها لا تقل في نفعها عن أدوية العلامات التجارية الشهيرة. واستعن بالأموال التي وفرتها من الإقلاع عن التدخين في شراء هذه الأدوية. زيارة الموقع الإلكتروني [nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov).

### هل تُفكر في الإقلاع عن التدخين؟

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية

زد من فرص نجاحك في الإقلاع عن التدخين! حاول أن تردد قول

أفكر في الإقلاع عن التدخين، هل يمكنك مساعدتي؟  
ما أدوية الإقلاع عن التدخين التي تقترحها علي؟  
هل يمكنك أن تصف لي أدوية مشمولة في خطة التأمين الصحي؟  
من إعداد روزويل بارك لخدمات الإقلاع عن التدخين، لصالح خط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك.

للحصول على دعم إضافي:

**1-866-NY-QUITS**

**(1-866-697-8487)**

**[nysmokefree.com/ar](http://nysmokefree.com/ar)**

غير مؤمن عليك؟ راجع دائرة الصحة بولاية نيويورك من خلال زيارة الموقع الإلكتروني [nystateof-health.ny.gov](http://nystateof-health.ny.gov). من إعداد روزويل بارك لخدمات الإقلاع عن التدخين، لصالح خط الإقلاع عن التدخين في ولاية نيويورك، الموجود بمركز روزويل بارك الشامل لعلاج السرطان | بوفالو، نيويورك، [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) (1-866-697-8487) 1-866-NY-QUITS  
إذا كنت تعاني من فقدان حاسة السمع أو تجد صعوبة فيه أو تعاني من إعاقة تمنعك من الكلام: اتصل على الخدمة المقدمة من ولاية نيويورك لتحويل المكالمات غير الصوتية إلى مكالمات صوتية (نيويورك ريلاي سيرفيس) على الرقم 7-1-1 (تحويل النص المكتوب إلى صوت)، وزود مشغل الخدمة برقم خط الإقلاع عن التدخين.